Son Sigarayı İşte Böyle Söndürdüm

﴿هكذا أطفأت السيجارة الأخيرة﴾

[Türkçe-Turkish-تركي]

Ahmed Salim Bâduveylân

Terceme eden : İsmail Yaşa

Tetkik eden : Muhammed Şahin

Yayınlayan : Guraba Yayınevi

2009 – 1430

islamhouse.com

Önsöz

Allah'a hamdolsun. O'ndan yardım ve bağışlanma dileriz. Nefislerimizin şerrinden ve kötü amellerimizden Allah'a sığınırız. Allah kime hidayet ederse onu saptıracak yoktur. Kimi de saptırırsa ona hidayet verecek yoktur. Şehadet ederim ki Allah'dan başka ilah yoktur ve Muhammed O'nun kulu ve rasulüdür. Allah O'na çokça salât ve selam eylesin.

Bundan sonra... Kardeşlerim! Bu benim sigaradan kurtuluş tecrübemdir. Bu hayra beni, izzet ve celâlet sahibi Rabbim yöneltti. Beni bir çok hayıra sevkettiği için O'na hamd ve senalar olsun. Beni, yirmi yıl süren acı bir mücadelenin ardından bir beladan kurtararak, onu yenmemi sağladı. Sıhhatim bozuldu, ruhi ve mali bir yıkım yaşadım. Evime, aileme ve sevdiklerime rahatsızlık verdim. Müslümanlardan hiçbirinin ona müptela olmamasını ve müptela olanların da hemen ondan kurtulmasını Allah'dan dilerim. Şüphesiz O, bizlere yakındır ve dualara cevap verir.

Ey sigara tiryakisi kardeşim!

İyi biliyorum ki şöyle diyeceksin: Tekrar tekrar ve bir çok kere onu bırakmaya çalıştın ve başarılı olamadın... Ben de diyorum ki: Bu benim de başıma geldi. Şimdi sana yaşadığım tecrübeyi ayrıntısıyla anlatacağım. Fakat senden, bu kitapçığı okurken ciddi olmanı ve hayatımın yirmi sene süren kara dönemini atlayarak, yaşadığım tecrübeyi denemeni istiyorum.

Allah şahittir ki, bunu burada günahla övünmek ve onu meşhur etmek için anlatmıyorum. Bilakis, sigaradan kurtulma konusunda Allah'ın bana bağışladığı büyük bir lütuf dolayısıyla O'na hamd ve senada bulunmak için anlatıyorum. Belki sigara müptelası olan bu tecrübeden faydalanır; kendisi için hidayet yazılır ve bu kitapçığın son sayfasıyla birlikte hayatındaki son sigarayı da söndürür diye onu ayrıntısıyla zikrediyorum.

İlk sigara

Sigarayla olan hazin serüvenim, yirmi yıl önce ortaokulda öğrenciyken, sınav günlerinde başladı. Bazı arkadaşlarımla bizim evin terasında ders çalışmak için toplanıyorduk. Aramıza, sigara müptelası kötü bir arkadaş da katılmıştı. Biz kendisini azarlamadan ve ayıplamadan sigara içebilmek için bizi de kendisi ile sigara içmeye çekmeye çalıştı. Bize, sigara içmenin düşünceyi toplamaya ve anlamaya yardımcı olduğunu ve kendisinin bunu denediğini söyledi. Bunu tecrübe etmemizi, bir sonuç alamazsak bırakmamızı istedi. Biz de tecrübeye giriştik. Arkadaşlarımla birlikte ilk sigarayı yaktım. Başımın vücudumdan daha ağır olduğunu ve eşyaların etrafımda döndüğünü hissettim. Vücudumda bir uyuşukluk yayılmaya başladı. O kötü arkadaşa "Bu hissettiğim nedir?" dedim. Dedi ki: "Bu ilk sigara, sana olan normal bir şey. İkinciyi iç, uyuşukluk ve baş dönmesi gider." İkinciyi, üçüncüyü, dördüncüyü içtim. İlk kez bakkala giderek en kötü ve en zararlısından bir paket sigara aldım. Çünkü o, en ucuzuydu.

İşte böyle aldığım her kuruşu sigara için ayırmaya başladım ve günde yirmi sigara içer oldum. Yirmi yıl boyunca günlük içtiğim sigara sayısı daha da arttı. Öyle ki, Allah'ın lütfu ile sigarayı bırakmadan önce günde seksen sigaraya ulaşmıştı.

Bu utanç verici sigaraya başlangıcı, çocukları sigara alışkanlığı gibi istenmeyen sonuçlara düşmesinler diye velilere bazı uyarılarda bulunmak için anlattığımı belirtmek isterim. Bu uyarılardan bazıları şu şekildedir:

-Çocuğunun, senin kontrolün olmadan arkadaşlarıyla birlikte gezip dolaşmasından sakın.

-Ders çalışmak için çocuğunun, bir arkadaşı ile yetinmesini sağlamaya çalış. Bu arkadaşı da senin tanıdığın ve güvendiğin, doğruluğuyla tanınan bir arkadaşı olsun.

-Çocuğunu, senin ya da annesinin gözlerinden uzakta ders çalışmaya bırakma.

-Çocuğuna çok para verme. Fazla para onu sigara satın almaya sevkedebilir. Para yerine ona ihtiyacı olan şekerleme, tatlı, meyve suyu ve benzeri şeyleri sağla.

-Sigara içen bir arkadaşın varsa, evinde onun sigara içmesine müsade etme. Bunu yapamazsan, çocuğunu yanınıza girmekten alıkoy.

-Onlara güvensen dahi, çocuğunun arkadaşlarıyla birlikte evden uzak yerlere gitmesinden sakın.

Ey veliler! Dikkatli olun!. Çünkü küçük yaşta sigaraya alışmak ondan ayrılmayı ve bırakmayı zorlaştırır. Bu kötü alışkanlık, Rabbim merhamet edip hidayet etmezse, ömür boyu kişiyi bırakmaz.

Başarısız deneyimler

"Sigara içtiğim yirmi yıl boyunca yüz kereden fazla onu bırakmaya çalıştım" dersem bir sırrımı sizden gizlememiş olurum. Fakat başarısız oluyordum. Sigarayı bırakmam bir ya da iki günü geçmiyordu. Ve her bırakmaya çalıştığımda kararsız kalıyordum: Günlük içtiğim sigara sayısını yavaş yavaş azaltarak mı bırakayım, yoksa bir kerede bırakıp oracıkta sigara paketini parçalayayım mı?

Sigarayı bırakmaya çalıştığım her seferde pis şeytan, vesvese ile bana birinci yolu sevdirirdi. Sigarayı aniden terkedersem ve sigara paketini parçalarsam yirmi dört saatten önce ona döneceğimi söyleyerek korkuturdu. Şeytan ve avâneleri, işte böyle sigarayı yavaş yavaş bırakmam gerektiğini fısıldarlardı. Bu şekilde, sigara içmeye yeniden

başlardım ve bu durum bir müddet daha böyle sürerdi. Bir başka seferde sigarayı yavaş yavaş azaltarak bırakmayı düşününce şeytan gelir ve bir kerede bırakmanın daha iyi olacağını fısıldardı. Her seferinde bir veya iki gün hariç sigarayı bırakamadan işte böyle sürüp gitti.

Şu gerçeği sizden gizlemeyeceğim: Sigarayı bırakmayı başaramamamın nedeni, her bırakmayı düşündüğümde onu bırakmaya iten faktörün ya toplumun sigaraya bakışı, ya sıhhatim ya da para biriktirme isteği olmasıdır. Biraz sonra anlatacağım başarılı deneyimime kadar, sigarayı bırakmayı başaramadığım deneyimlerimde Allah için bırakmayı, O'ndan yardım isteyip O'na tevekkül etmeyi hiç düşünmedim.

Doğruyu bulmadan önce

Fazilet ve ihsan sahibi Allah beni sigarayı bırakmaya yöneltmeden önce canlı ve hareket eden bir bacaya dönüşmüştüm. Büyük bir iştahla sigara içiyordum. Öyleki günde dört paket -yani seksen sigara- içer oldum. Hatta

bazen sigara içmek için uykumdan kalkar, sonra yine uykuya dönerdim.

İşyerinde olsun evde ya da arkadaşların yanında olsun oturduğum odayı ben oradayken dumandan yoğun bir sis bulutu kaplardı. Halsizlik ve tembellik sürekli başımdaydı. Siyah bir balgam ve hiç bir tedavinin işe yaramadığı sürekli öksürük... Simsiyah dudaklar, kızarmış gözler ve asık bir surat... Hangi sebeple olursa olsun sigara içemediğim mekanı hemen terkederdim. Sigara içebilmek için namazları çabucak kılardım.

Ramazan'da, bazen hurmadan önce sigarayla iftar ederdim... Yürürken ağır adımlarla yürürdüm ve ağzım kururdu. Çayı ve suyu çokça, büyük bir özlemle içerdim... Ne dostu ne de düşmanı sevindiren üzücü bir durum... Başarısız olduğum bir çok girişimden sonra sigarayı bırakmak için önümdeki bütün yollar yüzüme kapanmıştı. Öyle ki, bir daha sigarayı bırakmayı denememeye karar verdim. Cesaretim tamemen kırılmış ve ümitsizliğe kapılmıştım. "Ölürken ağzımda sigarayla öleceğim" diye hayal eder oldum.

Kesin karar anı

Allah Teâlâ şöyle buyurur: (De ki: Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin! Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz O, çokça bağışlayan ve merhamet edendir.) (39/ez-Zümer/53) Ve şöyle buyurur: (Allah kime hidayet ederse işte o, hakka ulaşmıştır. Kimi de hidayetten mahrum ederse artık onu doğruya yöneltecek bir dost bulamazsın.) (18/el-Kehf/17)

Hicri 1412 yılının Ramazan ayının son on gününün mübarek gecelerinin birinde, benim gibi sigara içen kardeşimle birlikte Riyad'da, Nasıriyye mahallesinin camilerinden birinde gece namazı kılıyorduk. Genellikle gece namazı kılanlar dördüncü rekattan sonra, namaza tekrar başlamadan önce su, kahve ya da çay içmek için biraz dinlenirler. Benim de aklıma bir sigara için camiden çıkmak, sonra dönüp namaza devam etmek geldi. Kötülüğü emreden nefsimin aklıma getirdiği bu düşünceyi kardeşime de açtım. Cevabı şöyle oldu: "Sigara içmeye gitmek yerine sigarayı bırakmaya yardım etmesi için Allah'a dua etmeye ne dersin? Azabından korkarak ve rahmetini umarak Allah için sigarayı bırakalım. Gece namazı bitinceye kadar bol bol dua edelim. Allah'dan bu gece bizi, umutlarımızı boşa çıkararak göndermemesini, bize hidayet ihsan etmesini dileyelim."

Onun bu sözleri bende güzel bir etki bıraktı ve gönlümde kabul gördü. Gece namazına devam ettik. Namaz bittikten sonra ben de, kardeşim de cebimizde kalan sigaraları çıkarttık ve caminin önünde parçaladık. O mübarek geceden sonra bir daha sigara içmemeye ve ikimiz de, yeniden içmeyi aklına getirdikçe sigarayı bırakması için diğerine yardım etmeye söz verdik. Allah'a hamdolsun, bu, hayatımızda kesin bir karar anı oldu. Allah'ın yardımıyla o andan sonra bir daha sigara içmedik.

Şimdi ben de, kardeşim de iki yıldır bir sigara bile yakmadık. Yüzümüze yeniden kan geldi. Göğüs hastalıklarına, balgama ve öksürüğe veda ettik. Benim için yirmi yıl süren bir işkence yolculuğu bitmiş oldu. Ailem ve arkadaşlarım yaptığımıza sevindi. Lütfu ile salih ameller tamamlanan Allah'a hamdolsun.

Sigara içmenin hükmü

Sünnet-i Mutahhara, bizi her sarhoş edici ve uyuşukluk verici şeyden meneder. Yine bize rahmetinden ve lütfundan dolayı, gereksiz ve boş yere para harcamaktan bizi meneder.

Alimler; dini ve dünyevi, toplumsal ve sıhhi zararları nedeniyle sigara içmenin haramlığına hükmetmişlerdir. Bu zararlarından dolayı sigara, Kur'an'ın haram kıldığı pis şeylerden sayılır. Allah Teâlâ şöyle buyurur: ((Peygamber) onlara temiz şeyleri helal kılar, pis şeyleri haram kılar.) (7/el-A'râf/157)

Sigara, sadece sigara içenlere eziyet vermekle kalmaz, çevresindekilere de eziyet verir. Allah Subhanehu ve Teâlâ müslüman kardeşlerimize eziyet vermeyi bizlere yasaklamıştır. Şöyle buyurur: (Mümin erkeklere ve mümin kadınlara, yapmadıkları bir şeyden dolayı eziyet edenler, şüphesiz bir iftira ve apaçık bir günah yüklenmişlerdir.) (33/el-Ahzâb/58) Sigara içmek hattı zatında malı boşa harcamak, israf etmek ve saçıp savurmaktır. Allah ise, israf edenleri sevmez.

İnsanın malını heder etmesinden, bedenine ve sıhhatine zarar vermesinin yanında onu gözlerinin önünde yakmasından daha büyük bir israf ve malı boşa harcama olabilir mi!? Allah insana bilgi, akıl ve irade kuvveti vermiştir. Sigaranın zararlarını ve haramlığını öğrenince mutlaka onu

bırakmaya karar vermek gerekir. Kim Allah için bir şeyi terkederse Allah da ona, ondan daha hayırlısını verir. Yapılan işin karşılığı daima kendi türünden olur. Ey müslüman! Sigaranın zararlarını öğrenince onu samimi bir şekilde bırakmaya, ondan uzak durmaya ve sigara içenlerle oturup-kalkmamaya karar vermelisin.

Hicri 1402 yılında Medine-i Münevvere'de toplanan İslam Konferansı'nın içki ve uyuşturucuyla savaş kapsamında aldığı kararlar; dini ve dünyevi, sıhhi ve toplumsal zararları dolayısıyle, her çeşit tütün içiminin, aynı şekilde alımının ve satımının haram olduğu yönünde alimlerin verdiği fetvayı destekler niteliktedir. Bu kararlar şu şekildedir:

-Sigara, ne besleyen, ne de açlığı gideren bir şeydir; sadece bir dumandır.

-Sigara sağlığa zarar vericidir.

-Uyuşturucudur ve uyuşukluk vericidir. Rasulullah sallallahu aleyhi ve sellem her sarhoşluk veren şeyi yasaklamıştır.

-Sigara, Kur'an-ı Kerim'in ifadesi ile haram olan pis şeylerdendir. Allah Teâlâ, peygamberi Muhammed sallallahu aleyhi ve sellem'i tanımlarken şöyle buyurur: (Onlara temiz şeyleri helal kılar, pis şeyleri haram kılar.) (7/el-A'râf/157)

-Sigara kokusu, sigara içmeyen insanlara eziyet verir. Hatta meleklere de eziyet verir.

-Sigaraya para vermek israftır, malı boşa harcamaktır. Allah ise, israf edenleri sevmez. Allah Teâlâ şöyle buyurur: (Gereksiz yere saçıp savurma! Zira böylesine saçıp savuranlar şeytanların dostlarıdır. Şeytan ise Rabbine karşı çok nankördür.) (17/el-İsrâ/26-27)

Kısa ve öz gerçekler

-Dünyada her yıl sigaradan ölenlerin sayısı 2,5 milyona ulaşmıştır. Bu, yıllık toplam ölü sayısının %5'idir. Oysa Uluslararası Sağlık Örgütü (WHO)'nun sigarayla savaş için bütçesinden ayırdığı pay sadece %1'dir.

-Araştırmalar ve bilimsel incelemeler, toplam kalp hastalıklarının yaklaşık %90'ından sigaranın sorumlu olduğunu tesbit etmiştir. Akciğer kanserinde ve diğer birçok kanser çeşitinde de durum aynı şekildedir.

-Sigaranın, uyuşturucu kullanımında ilk durak olduğu bilimsel olarak belirlenmiştir. Uyuşturucu bağımlılarından %90'ının, geçmişte aşırı şekilde sigara içtikleri görülmüştür.

-Araştırmalar, tütünün ve tütünle doldurulmuş ürünlerin yakılması sonucu ortaya çıkan 400 ayrı madde belirlemiştir.

-Sigara içenlerin bronşite yakalanma ihtimali daha çoktur.

-Sigara içmek, bronşlarda kronik tıkanıklığa neden olmaktadır.

Sonuç

Sigara tiryakisi kardeşim!..

Bu, sigarayı bırakman için kalpten kalbe yönelen samimi bir çağrıdır...

Diyeceksin ki sen bunu birçok kez denedin.

Fakat bu kez, onu sağlığın için bırakma!

Toplum ve insanlar için bırakma!

Paranı korumak için de bırakma!

Bilakis onu Allah için bırak... Allah da, sigarayı bırakman için sana yardım edecektir.

Allah'ın seni sigarayı bırakma konusunda başarılı kılmasını dileriz. Şüphesiz O, doğru yola iletendir.

Allah seni her türlü kötülükten korusun.

İçindekiler